



# ハマチ料理 コンテスト レシピ集

「ハマチ養殖発祥の地“香川県”より発信！」



# ごあいさつ



本年(2008年)は、世界で初めて香川県でハマチ養殖の事業化に成功して、80周年の節目の年にあたることを記念し、養殖ハマチの消費拡大や販売促進など、魚類養殖業の一層の活性化を図るためにさまざまな事業に取り組んでいます。

その一環として、県民のみなさんを対象に、新鮮で普及性のある調理アイデアを掘り起こすとともに、それらの情報を効果的に発信するため、「ハマチ料理コンテスト」を実施いたしました。

料理のテーマを「ごはんにあうハマチ一品料理」とし、「料理コンテスト」と「アイデア募集」の2テーマを設定し、料理コンテストでは一般と学生の2部門を設け、募集したところ、県内から料理コンテストには合計41点、アイデア募集には17点の応募がありました。

審査は、久保 弘子 久保料理学院院長を審査員長とし、審査基準には、ハマチ食材の活用(ハマチを活かした調理方法、ハマチと合う食材の使用、地産食材の使用)、味・おいしさ、オリジナリティ(創造性、独創性)、普及のしやすさ、応募テーマ(条件)への理解、に重点をおきました。

本レシピ集には、審査で選ばれた20作品と山中 仁・美妃子先生(書類審査委員)の創作5作品を収めています。

今後は、これらのレシピをさまざまな場面で活用させていただき、ハマチ料理のより一層の普及に努めてまいりたいと考えています。

最後に、このコンテストに作品を寄せられた多くの皆様に対し、厚くお礼を申し上げますとともに、久保先生をはじめ審査にたずさわられた方々と、ご協力をいただきました関係各位に、心よりお礼申し上げます。

平成21年3月

ハマチ養殖80周年記念事業実行委員会

会長 服部 郁弘

## 審査を終えて



この度は「ハマチ料理コンテスト」へ、多数のご応募をいただき、ありがとうございました。

コンテストのテーマとして「ごはんにあうハマチ一品料理」、新鮮で普及性のある作品を募集いたしましたところ、どの応募作品も甲乙つけがたい素晴らしいものでありました。

審査においては、使用したハマチの部位への理解やあらゆる料理方法5法（生、焼く、煮る、蒸す、揚げる）の活用などの審査基準に加えて、実際の作品を見て、食べて、考えて、各審査員の皆様と検討いたしました。

参加者の皆さんは、調理には大変緊張されたと思いますが、十分に自分の実力を発揮していただいたものと思っています。審査員の私たちも真剣に審査をさせていただきました。

今回入賞した作品は、魚（ハマチ）料理が肉料理の代わりとなりえるメニューや、今までにないハマチ料理の裾野の広がり期待させるメニューが多く、ハマチの奥深さを再発見でき、また、さまざまな場面で利用できる料理であると思います。

今後、このオリジナルレシピの普及が、ハマチ料理はもとより、魚食全般の普及に寄与されるよう期待いたします。

平成21年3月

香川県食と農アドバイザー・久保料理学院院長  
久保弘子



ハマチ養殖80周年記念事業実行委員会会長賞 [一般の部]



## ハマチの五色黒酢あんかけ

岡田玲子さん(綾川町)

### ●材料(4人分)

ハマチ	1	ブロック	
(A)	酒	大さじ 1	
	しょうゆ	大さじ 1	
	みりん	大さじ 1	
	ショウガ汁	大さじ 1	
(B)	小麦粉	1/4	カップ
	ガラスープ	大さじ 1	
	卵	1	個
	塩	少々	
	コショウ	少々	
	片栗粉	大さじ 1	
	水	大さじ 1	
モヤシ	15g		
キクラゲ	10g		
赤ピーマン	1/4	個	
黄ピーマン	1/4	個	
インゲンマメ	3	本	
ごま油	大さじ 2		
ショウガ(みじん切り)	1	片	
(C)	ガラスープ	1	カップ
	しょうゆ	大さじ 1	
	黒酢	50cc	
	黒砂糖	大さじ 1	

### ●作り方

- 1 ハマチをたてに切り、1cmの切れ目を入れる。(A)のつけ汁に20分つけて置く。
- 2 モヤシ、赤ピーマン、黄ピーマン、キクラゲ、インゲンマメを5cmの長さに切りそろえる。
- 3 ごま油でショウガのみじん切りを炒め、その中に赤ピーマン、黄ピーマン、キクラゲ、モヤシ、インゲンマメを一緒に炒め、(C)の黒酢あんを入れる。
- 4 味を付けたハマチに(B)の衣をつけて油で揚げる。皿に盛り、あんをかける。



## ハマチソーセージ

香川県立笠田高等学校 中原亜祐さん(三豊市)

### ●材料(4人分)

ハマチ……………200g  
セージ(みじん切り)……………2枚  
塩……………小さじ1  
コショウ……………少々  
酢……………少々  
オリーブ油……………少々  
ケチャップ……………小さじ1  
ソース……………小さじ1

### ●作り方

- 1 ハマチをミンチ状にし、ボールに入れ、塩小さじ1、セージ2つまみ、コショウ、酢を入れ、4等分に分ける。
- 2 アルミホイルを4枚用意し、うすくオリーブ油をぬり、棒状につつむ。
- 3 フライパンに水を入れ、ふたをして焼く。(水が減ったら水を加える)
- 4 焼けたらアルミホイルをはずし、フライパンに油を入れ、こげめがつくまで焼く。
- 5 ケチャップとソースをませ、皿にそえる。

## 香川県農政水産部長賞 [一般の部]



## ハマチにはまるハマチップス

藤田 節子 さん(丸亀市)

## ●材料(4人分)

ハマチ(刺身用さく)	300g
(A) 酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 強
しょうが汁	大さじ 1
(B) 卵	1/2 個
片栗粉	大さじ 4
①ゴマ(白・黒どちらでもOK)	大さじ 5
②青海苔	大さじ 3
③カレー粉	大さじ 2
小麦粉	大さじ 2
揚げ油	
好みの野菜(レタス・ニンジン・大葉など)	
(ソース)	
・わさびマヨネーズ	
・ケチャップソース	
・ポン酢 or スダチ酢	

## ●作り方

- 1 ハマチのさくは、1cm弱巾のそぎ切りにし、バットに入れる。(A)のつけ汁をふり入れて、5~10分つける。
- 2 ①に(B)を加え、全体にまぜ合わせる。
- 3 ②を3等分し、①②③をまぶしつけて、からりと揚げる。
- 4 皿にレタスやニンジン、大葉を適当に盛り、その上に③のハマチップスを盛りつける。
- 5 マヨネーズにねりわさびを混ぜてわさびマヨネーズに、ケチャップにウスターソースを混ぜてケチャップソースにする。

※そのままおいしいですが、好きなソースを付けても良い。ご飯に野菜といっしょにのっけて、ぶっかけにしても良い。



## ハマチー's (ハマチ&チーズ)

香川県立高松南高等学校 大森香苗さん(高松市)

### ●材料(4人分)

ハマチ	320g
マヨネーズ	30g
チーズ	40g
パン粉	7g
大葉	4枚
マスタード	10g
玉ネギ(みじん切り)	30g
塩	少々
コショウ	少々

### ●作り方

- ①塩・コショウで軽く味付けをしてハマチを焼く。
- ②焼き上がったハマチの皮を除いた部分の身をほぐしてバラバラにする。
- ③ほぐしたハマチをタルタルソース(マヨネーズ、マスタード、玉ネギ)であえて、チーズとパン粉をのせてオーブンで焼き上げる。
- ④器に大葉をしき、上に盛りつける。

香川県漁業協同組合連合会会長賞 [一般の部]



## ふわふわのハマちゃん

亀山芳子さん(宇多津町)

### ●材料(4人分)

ハマチ切身	4切
卵白	大1個分
卵黄	大1個分
(A) 薄力粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
マヨネーズ	大さじ4
水	70cc
ゆかり	大さじ1
カレー粉	大さじ1
塩	ひとつまみ
白ワイン	適量
薄力粉	適量
好みの付け合わせ野菜	

### ●作り方

- 1 下ごしらえとして、ハマチは皮と骨を除いて、一口大に切り、白ワインを振る。2~3分置いて、薄力粉を軽くまぶしておく。  
※好みの付け合わせ野菜も準備しておく。
- 2 ボウルに(A)の材料を入れて、水を少しずつ加えながらハンドミキサーでよく混ぜる。
- 3 別のボウルに卵白と塩をひとつまみ入れてハンドミキサーで角が立つ位まで混ぜる。
- 4 ②に③を加えて、ゴムベラでボウルの底からすくうように混ぜる。
- 5 ④の生地を2等分して、それぞれにゆかり、カレー粉を混ぜる。
- 6 ①のハマチを半量ずつ⑤の生地に入れて、スプーンですくって170℃の油でさっくり揚げる。
- 7 お好みの付け合わせ野菜といっしょに皿に盛り付ける。



## ハマチのねぎみそ焼

香川県立笠田高等学校 石崎美里 さん(三豊市)

### ●材料(4人分)

ハマチ	320g
キュウリ	40g
ミニトマト	1個
(A) ネギ	大さじ8
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ4
ショウガ(すりおろし)	
一味唐辛子	少々

### ●作り方

- ①ハマチを1cmの厚さに切る。
- ②(A)の材料を混ぜあわせる。
- ③①に②をのせてオーブンで焼く。
- ④キュウリを輪切りにして中をくりぬき、ミニトマトを半分に切ったものをキュウリの中に入れる。



香川県漁協女性部連合会会長賞 [一般の部]



## ハマチの鉄板焼き

馬越直子 さん(高松市)

### ●材料(4人分)

ハマチ(切り身).....	4切
キャベツ .....	1/2 個
玉ネギ .....	大 1/2 個
シメジ.....	1 束
ニンジン .....	1/2 本
アスパラガス.....	8本
コーン.....	1 カップ
ネギ .....	中 8本
味噌 .....	200 ~ 220g
砂糖.....	大さじ 4
(A) 酒.....	大さじ 2
だし汁.....	大さじ 2
すりごま(白).....	大さじ 2
塩、オリーブオイル .....	適量

### ●作り方

- ①ハマチは少し塩をふり、10分程おき、表面の水分をとる。
- ②野菜は洗って適宜食べよい大きさに切っておく。
- ③(A)の材料を準備しておく。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、ハマチの表面に焼き目をつけ、野菜をまわりにおき、(A)の合わせ味噌も加えて焼く。



## 旬野菜とハマチの梅酢味噌あえ

キッズ調理技術専門学校 古川百恵 さん(丸亀市)

### ●材料(4人分)

ハマチ	200g
ナス	中1本
シシトウ	8個
ミョウガ(スライス)	2個
酒	大さじ1
塩	少々
片栗粉	適量
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
梅肉	2個
ミョウガ(みじん切り)	2個
水	大さじ1
ショウガ(すりおろし)	30g

### ●作り方

- ① ハマチは皮を除いて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふっておく。
- ② ナスは乱切り、シシトウは切り目を入れる。①のハマチとナス、シシトウに軽く片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ (A)を全部合わせる。フライパンに②の具を入れ(A)を合わせる。
- ④ お皿に盛りつけ、スライスしたミョウガを盛る。



ハマチ料理コンテスト審査員長賞 [一般の部]



## ハマチの味噌タタキ丼

大野智也 さん(高松市)

### ●材料(4人分)

ハマチ	200g (上身)
(A) 大葉	2枚
ミョウガ	1個
ショウガ	5g
細ネギ	4本
味噌	30cc
スタチ	1個
長芋	50g
うすらの卵	4個
海苔	1/4枚
ご飯	どんぶり 4杯分

- ・(A)はみじん切り
- ・スタチは4等分
- ・長芋は皮をむき、粗くたたく
- ・海苔は切っておく

### ●作り方

- ①ハマチを出刃包丁などでたたく。
- ②(A)と味噌を加え、さらにたたく。
- ③器にご飯を盛り、②を上のにせる。
- ④長芋、細ネギを盛りつけ、中央にうすらの卵をのせ、海苔をかざる。
- ⑤好みでスタチを絞り、混ぜながら食べる。

## ハマチ料理コンテスト審査員長賞「学生の部」



# ハマチの吸酢蒸し

香川県立高松南高等学校 西川沙也香さん(高松市)

### ●材料(4人分)

ハマチ……………4切  
紫玉ネギ……………1/2個  
ネギ……………少々  
ショウガ(すりおろし)……………少々  
酢……………カップ1/4  
だし汁……………カップ1/2  
(A) 砂糖……………小さじ1  
酒……………大さじ1  
うす口しょうゆ…大さじ1と1/2  
(下味用)塩、酢、酒……………各適量

### ●作り方

- ①ハマチはバットに並べ入れて塩少々をふって10分間ほど置く。
- ②紫玉ネギは薄切りにして水にさらし、ざるにとって熱湯をかけ、酢適量につける。
- ③ネギは小口切りにする。
- ④①に酒適量をふって、バットごと蒸し器に入れて10分蒸す。蒸し上がった後、蒸し汁は捨てる。
- ⑤小鍋に(A)を合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥温めた器に酢をきった②を敷きハマチを盛って⑤をかける。ショウガとネギのをせる。

ハマチ養殖80周年記念事業実行委員会会長賞



## ハマチの白味噌グラタン

中村 亜紀子 さん(高松市)

### ●材料(4人分)

ハマチ	200g
サツマイモ	200g
玉ネギ(みじん切り)	1/2 個
バター	30g
サラダ油	10g
(A) 薄力粉	40g
牛乳	200cc
白味噌	30g
白ワイン	20cc
チーズ	40g
塩、コショウ	各適量

### ●作り方

- 1 ハマチを一口大に切り、塩・コショウをしてフライパンで軽く焼いたあと、白ワインを入れて蒸し焼きにする。
- 2 サツマイモは輪切りにしてゆでたあと、半月切りにする。
- 3 玉ネギはみじん切りにして、しんなりとなるまでいためる。
- 4 ホワイトソース(A)を作る。白ワインに白味噌を溶いてホワイトソースに加える。
- 5 ④に③をまぜる。
- 6 うすくバターをぬったお皿に、ハマチ、サツマイモを並べ、ホワイトソースをかけて、上にチーズをかざる。
- 7 オーブントースターで軽く焦げ目がつくくらいまで焼く。



## 香川県農政水産部長賞



# うどんにハマッチんぐサラダ

香川県立観音寺中央高等学校 白井瑞樹さん(観音寺市)

### ●材料(4人分)

うどん	……………	一玉
ハマチ	……………	1/5本
レタス	……………	2枚
ズッキーニ	……………	1/2本
ナス	……………	1/2本
赤ピーマン	……………	1/4個
黄ピーマン	……………	1/4個
スタッフドオリーブ	……………	1個
(A) 酒	……………	大さじ2
濃口しょうゆ	……………	大さじ2
みりん	……………	大さじ2
豆板醤	……………	小さじ1/5
(B) 酢	……………	大さじ2
砂糖	……………	大さじ2
だし汁	……………	大さじ2
しょうゆ	……………	大さじ2
レモン汁	……………	大さじ1
キュウリ(すりおろし)	……………	大さじ1

### ●作り方

- ①うどんを器の形になるよう揚げる。
- ②揚げている間にハマチをうす切りにし(A)のタレにつけておく。
- ③ズッキーニ、ナスを乱切りにする。
- ④ピーマンを星型でくりぬく。もう片方は細かく切っておく。
- ⑤③④を油でさっと素揚げにする。
- ⑥①に水けをきったレタスをしきつめる。
- ⑦ハマチを高く盛りつける。
- ⑧ハマチのまわりに野菜をきれいにしきつめる。
- ⑨1番上にスタッフドオリーブをのせ(B)のドレッシングを置き、できあがり。

香川県漁業協同組合連合会会長賞



## ハマチのライム味

田鍋典子さん(高松市)

### ●材料(4人分)

ハマチ(刺身用)……………4人分  
砂糖……………40g  
ライム……………4個  
ポン酢……………少々  
昆布(乾)……………10cm  
(ハサミで細く切る)

### ●作り方

- ①ハマチを刺身より薄くそぎ切りにする。
- ②ライムは片側を少し切り、果汁とワタを取り出す。
- ③果汁に砂糖・ポン酢を加え、細く切った昆布も加え混ぜ、刺身と一緒にライムに移し、冷蔵庫で1時間冷やす。
- ④切って器に盛り付ける。



## ハマチとバジルのカルパッチョ

萬谷めぐみさん(高松市)

### ●材料(4人分)

刺身……………28切  
パプリカ(赤)……………1/4個  
バジルの葉……………10枚  
エクストラバージンオリーブオイル…大さじ3  
リンゴ酢……………大さじ3  
塩……………小さじ1  
コショウ……………少々

### ●作り方

- ①パプリカをせん切りにして、塩少々でもんでおく。
- ②エクストラバージンオリーブオイル、リンゴ酢、塩、コショウにバジルのみじん切りを加え、よくまぜる。
- ③盛り皿を用意し、刺身1切れずつ、作ったオイルにくぐらせ、盛り付けていく。
- ④最後に残ったオイルを、盛りつけたハマチの上にかけていき、塩もみしておいたパプリカを飾りつける。

香川県漁協女性部連合会会長賞



## ハマチのムース キウィソース添え

三原 洋子 さん(高松市)

### ●材料(4人分)

ハマチのムース	
ハマチ	300g
生クリーム	大さじ 4
卵白	2 個分
塩・コショウ	適量
キウィソース	
キウィフルーツ (グリーン)	3 個
プレーンヨーグルト	大さじ 3
塩	少々
レモン汁	大さじ 1
小豆島そうめんのペペロンチーノ	
そうめん	1 束
ニンニク	1 かけ
赤唐辛子	1 本
大葉	2 枚
塩	少々
オリーブ油	大さじ 1
フレッシュトマトのサラダ	
完熟トマト	1/2 個
玉ネギ	少々
ライブオリーブ	2 個
オクラ	2 本
スタッドオリーブ	2 個
ケッパーベリー	8 個

### ●作り方

#### ハマチのムース

材料をフードカッターにかけて、ラップでつつんで電子レンジで火を通す。型でくりぬいて、玉ネギ(7mmの厚さにスライスして、塩少々してオリーブ油で焼き目をつけたもの)の上ののせて、スタッドオリーブをかざる。

#### キウィソース

材料をフードカッターにかけて、皿にひき、玉ネギとムースを上からおく。

#### 小豆島そうめんのペペロンチーノ

そうめんをゆでたものをフライパンでオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子で香りを出したものと一緒にからめる。

#### フレッシュトマトのサラダ

トマトは湯むきして種をとり除いて1cm角にカットする。玉ネギは粗みじんぎりをして水でさらす。ライブオリーブは粗みじんぎりしてトマトの上にかざる。オクラは塩ゆでして、冷水にさらして、たて半分に切る。



## ハマチのアボガドずし

香川県立高松南高等学校 久保満里子さん(高松市)

### ●材料(4人分)

米	3合
昆布	8cm
酒	大さじ2
アボガド	1/2個
ハマチ	80g
(A) 酢	カップ1/2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
だし汁	カップ1/4
ショウガ(みじん切り)	2かけ
(B) 酢	カップ1/3
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1と1/2

### ●作り方

- ①米は炊く30分前に洗い、炊飯器の内がまに入れて1割引いた水加減をし、昆布を取り出して普通に炊く。
- ②アボガドはうす切りにする。
- ③(A)の材料を合わせ、甘酢を作り、その中にスライスしたハマチをつける。
- ④(B)の材料をまぜ、すし酢を作り、その中にみじん切りにしたショウガを入れる。
- ⑤炊けたご飯を冷ましながらか④のすし酢を加え、さらに冷ます。
- ⑥押し寿司型にご飯をつめて上にハマチとアボガドをのせて押す。

※お好みで刺身しょうゆをつけてもいい。



ハマチ料理コンテスト審査員長賞



## 酢ハマチ

熊田美保さん(高松市)

### ●材料(4人分)

ハマチ	1,200g
玉ネギ(中)	1個
シイタケ(中)	80g
ニンジン(中)	1と1/3本
ピーマン(中)	120g
ゴーヤ(大)	4/5本
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
食用油	少々
オクラ	24本
スープの素	大さじ4
パプリカ(赤)	1個
パプリカ(黄)	1個
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ4
酢	大さじ3
(A) スープ	カップ1と1/2
トマトケチャップ	大さじ1
水溶き片栗粉	適量

### ●作り方

- 1 ハマチをしょうゆ、酒、中華スープの素に15分つけた後、小麦粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げてバットにあげる。
- 2 野菜を素揚げし、火が通るとハマチを加えて(A)のあんの内容料を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんをからめる。



## ハマチ料理コンテスト審査員長賞



# ハマチカツのサンドウィッチ

香川県立高松南高等学校 桐野温子 さん(高松市)

### ●材料(4人分)

食パン	1 枚
アボガド	1/2 個
ハマチ	80g
レタス	20 枚
マヨネーズ	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1
卵	1 個
小麦粉	適量
パン粉	適量
塩	適量
コショウ	適量

### ●作り方

- ① 下味をつけたハマチに小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ② レタスを適当な大きさにちぎる。
- ③ 木べらでアボガドをつぶす。
- ④ ③にレモン汁、マヨネーズ、塩・コショウを加えて混ぜる。
- ⑤ ①と②と④をパンではさむ。

※ラップで包み、ラップごと斜めに切ってもよい。

香川県かん水養殖漁業協同組合長賞



## ハマチバーガー

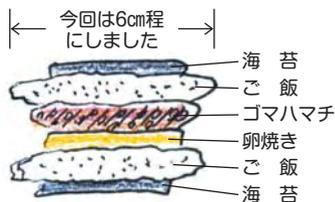
馬越直子 さん(高松市)

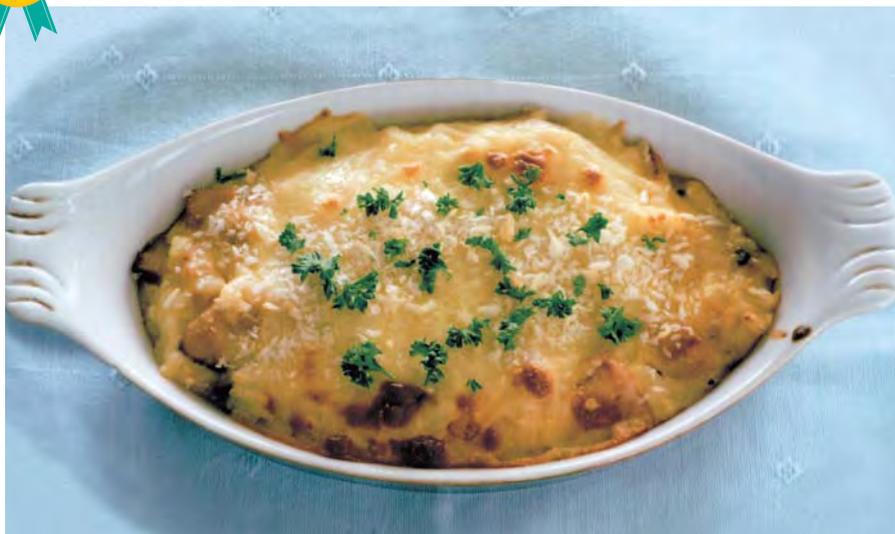
### ●材料(4人分/8個分)

ハマチ(切身)……………3切  
 白ゴマ……………大さじ3  
 卵……………1.5個  
 マヨネーズ……………適量  
 海苔……………8枚  
 トマト……………1個  
 ご飯(少々塩をふる)……………1合強

### ●作り方

- ①ハマチの皮を除き、8個に斜めに切り分け、しょうゆ・みりん・砂糖の下味に30分程つけておく。
- ②炊きあがったご飯をサランラップの上に1cmの厚さに広げ、コップ等で抜きフライパンで軽く焼き、お皿に移しておく。
- ③卵1個は軽く味つけし、一枚に焼き、適当に8枚に切る。
- ④①のハマチに卵液をくぐらせ、両面に白ゴマをつけて、フライパンで両面焼く。
- ⑤左図のようにマヨネーズを糊代わりに少しずつつけながらのせる。





## ハマチカルボドリヤ

香川県立高松南高等学校 寒川佳奈さん(高松市)

### ●材料(4人分)

ハマチ……………320g  
ベーコン……………4枚  
生クリーム……………100g  
粉チーズ……………大さじ2  
卵……………2個  
ご飯……………320g  
塩・コショウ……………少々  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
とろけるチーズ……………4枚  
牛乳……………100g

### ●作り方

- ①ハマチを角切りにし、しょうゆ、みりん、砂糖で甘辛くいためる。
- ②バターでベーコンをいため、牛乳、生クリームを入れて一煮立ちしたらご飯を入れる。
- ③②に溶いた卵と粉チーズ、とろけるチーズをのせ、パン粉をふり、オーブンでこげめがつくまで焼く。
- ④仕上げにパセリをふりかける。

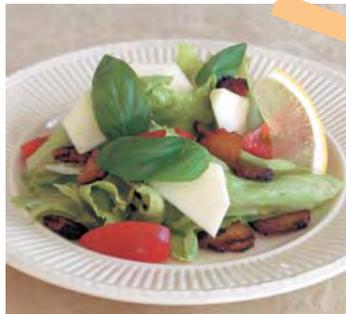
# ハマチの創作料理

## ハマチのカリカリサラダ

### 材料(4人分)

ハマチ(皮を除く)…約400g  
レタス……………1/4個  
リンゴ……………1/4個  
レモン……………1/4個  
プチトマト…………8個  
バジル……………8枚  
オリーブの実(新漬け)…15粒  
オリーブオイル…大さじ1~2

<ドレッシング>  
オリーブオイル……………大さじ3  
レモン汁…1/4個分  
しょうゆ…大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
塩、コショウ



### 作り方

- 1 ハマチのハラミのところは、小さく切って、塩、コショウし、オリーブオイルでカリカリになるまでしっかり焼き、キッチンペーパーにあげる。
- 2 レタスは洗ってちぎり、冷蔵庫へ。リンゴは

薄切り、プチトマトは半分に切り、バジルも用意する。

- 3 ボウルに材料をすべて入れる。
- 4 ドレッシングを調合し、③に加えて塩、コショウで味を調える。

## ハマチカツ

### 材料(4人分)

ハマチ切り身……………4枚  
食パン(6枚切り)…2枚  
小麦粉、卵、揚げ油、塩、コショウ、ケチャップ、ウスターソースなど

### 作り方

- 1 ハマチは皮を除いて、1.5cm程度の厚さの切り身にし、さらにたたいて薄くする。
- 2 ①に塩、コショウをして、小麦粉、卵、パン粉(食パンをミキサーにかけたもの)をつけて油で揚げる。
- 3 好みにケチャップ、ソース、マヨネーズなどを添える。

## ハマチのそぼろ煮

### 材料(4人分)

ハマチのアラ…半身分 ショウガ(薄切り)  
酒……………大さじ2 ………………2~3枚  
砂糖……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2

### 作り方

- 1 ハマチのアラは沸騰湯でさっとゆで、水にとる。冷めたら水気をふきとり、指でほぐしていく。
- 2 鍋に調味料とショウガをあわせて沸かし、ハマチを加え煮つめる。



高松市ジュヌヴィエール料理教室  
山中 仁・美妃子先生



## ハマチのみぞれタタキ

### 材料(4人分)

ハマチブロック(皮をひく)… 約400g  
大根……………1/4本 大葉……………4枚  
細ネギ……………2本 ショウガ…5g  
ミョウガ……………1/2個 スタチ……………1/2個  
ポン酢、唐辛子…適宜 塩

### 作り方

- ① ハマチの皮を除いて軽く塩をふり、約30分おき、酒を大さじ2ふりかけて、水気をふく。
- ② 表面をフライパンで焼き、さっと冷水につけ身をしめる。水気を切った後、大根おろしを汁ごとまぶしておく。



- ③ ポン酢に種を除いた唐辛子をつけておく。
- ④ ②を刺身状に切り分けて、おろしショウガ、ミョウガの千切り、細ネギの小口切りを上に乗せ、スタチと大葉を添える。③のポン酢でいただく。



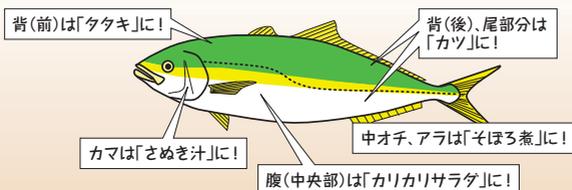
## ハマチの冬さめき汁

### 材料(4人分)

ハマチ……………300g 昆布……………7cm角1枚  
大根……………50g 金時ニンジン…50g  
シイタケ……………2枚 サトイモ……………1個  
青ネギ……………1本 コンニャク……………1/4枚  
半生うどん…30g 味噌……………70g  
塩、酒

### 作り方

- ① 昆布をカップ5の水に浸しておく。
- ② ハマチの切り身は食べやすく切り分け、塩少々と酒大さじ1をふりかけ、水気をふく。
- ③ 野菜は食べやすく切る。(サトイモは軽く下ゆでをしておくとうい)
- ④ ①に③を加えて沸かし、アクをとってうどんとサトイモを加える。うどんが煮えてきたらハマチを加える。
- ⑤ 味噌をとき、ネギの小口切りを添える。



# 香川の県魚ハマチの紹介



ハマチは背は青緑、腹は白、黄色い中央線が特徴。昭和の初め、引田(現東かがわ市)の安戸池において、故野網和三郎あどいけ のあみわさぶろう氏が日本で初めて養殖に成功したことなどから、平成7年、香川県の県魚に選ばれました。近年は、ノリ養殖とともに香川の漁業を支える重要な産業となっています。

ハマチは成長とともに呼び名の変わる「出世魚」。香川では、ツバスーハマチーメジローブリと呼ばれますが、ハマチは、養殖ブリを指すものとして、全国にその名を広めました。

香川では冬期の水温が低く、ハマチには適さないので、養殖期間は4月から12月か1月ぐらいまでと制限されます。

活きのいい脂ののった刺身が一番ですが、照り焼き、塩焼き、しゃぶしゃぶなどのメニューもおいしくいただけます。

養殖風景



消費者の皆様に安心・安全で高品質のハマチを食べていただくために、広くて豊かな漁場で育てています。

出荷風景



東京や阪神方面へ活かしたままで出荷し、新鮮で安心・安全なおいしいハマチを提供します。

## お魚にあるすぐれた栄養 **だんぜんヘルシーお魚の栄養。**

### ●頭と目の周囲

最近注目されている多糖体(血管や皮膚をしなやかにする)や、ビタミンAが豊富。また目の裏側肉にはビタミンB1(脚気予防など)が含まれる。

### ●普通肉

すぐれたタンパク質がいっぱい。さらに血液中の悪玉コレステロールを減らすEPA、DHAがたくさん含まれている。

### ●筋隔

魚肉に含まれるカルシウムはほとんどがこの部分に。有効なカルシウム源である。

### ●皮

肉の部分よりビタミンA、B2を多く含む。B2はとくに黒い皮に多い。また、カルシウムも多く含まれている。

### ●骨

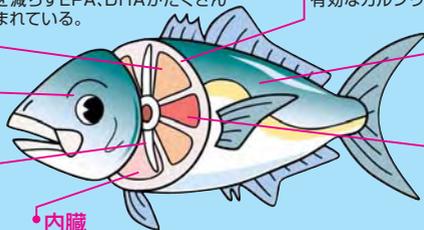
カルシウムなどミネラルに富む。また骨に多い結合組織、コラーゲンも大切な栄養物質。

### ●内臓

魚肉に含まれるカルシウムなどを有効に働かせるビタミンDが豊富。魚肉と一緒に食べると一層効果的。ミネラルも多く含む。皮下脂肪にはEPA、DHAが豊富。

### ●血合肉

タンパク源であるとともに、内臓と並んでビタミンの宝庫。さらに注目のタウリンやミネラルも多く含む。



# ハマチ料理コンテストの概要

主催 ハマチ養殖80周年記念事業実行委員会

(構成:香川県漁業協同組合連合会、香川県かん水養殖漁業協同組合、(社)香川県水産振興協会、香川県、東かがわ市)

(テーマ1) 料理コンテスト「ごはんにあうハマチ一品料理」

(テーマ2) アイディア募集「ハマチを使ったアイディア料理」(食べ方のアイディア)

## ●応募点数

原則として、おひとりさま 各テーマ1点の応募

## ●応募方法

専用の応募用紙に必要事項を記入し、料理写真(イラスト不可、デジタルカメラ画像可、不鮮明な場合は選考の対象外となることがあるので注意)を添付または同封の上、下記応募先へ郵送。

## ●その他応募上の注意事項

- 応募作品は、未発表および発表予定のないものに限りです。
- 応募作品の著作権はすべて主催者に帰属し、返却は原則行いません。
- 応募に伴う個人情報、今回の目的以外には使用しません。
- 入賞作品は、料理集や関連のホームページなどで公表。必要に応じ料理専門家等の監修のもとアレンジを加え、当会が主催する料理講座用レシピとして使用する場合があります。
- 料理コンテストについては、材料費4人分2,000円以内、1時間以内に調理が終了するもの(下ごしらえの時間を含む。ごはんを炊く時間は除く)

## ●応募期間

平成20年6月23日(月)~7月31日(木)(当日消印有効)

## ●応募先、問合せ先

〒760-8570 高松市番町4丁目1番10号(香川県農政水産部水産課内)

ハマチ養殖80周年記念事業実行委員会(料理・食育班)

TEL:087-832-3472 FAX:087-806-0200

## ●審査員

久保弘子氏(香川県食と農アドバイザー、久保料理学院院長)、

ハマチ養殖80周年記念実行委員会関係者、流通関係者 ほか 合計9人

## ●賞金等

	〈テーマ1〉料理コンテスト		〈テーマ2〉アイディア募集
	一般の部	学生の部	
優 勝(各1人)	賞金3万円	全国共通商品券3万円分	全国共通商品券1万円分
準優勝(各1人)	賞金2万円	全国共通商品券2万円分	全国共通商品券5千円分
優 秀 賞	(3人以内)賞金1万円	(3人以内)全国共通商品券1万円分	(8人以内)全国共通商品券3千円分

\*テーマ1入賞者には、上記賞金以外に副賞としてハマチ加工品を贈呈



ハマチ養殖80周年記念事業実行委員会